

Corona – opdrachten

TIP : MAAK ZELF EEN DAGSCHEMA WAT JE GAAT DOEN

1. Ik beweeg 2 x per dag 15 minuten
 - Wandelen (eventueel met de hond)
 - Touwtje springen
 - Fietsen
 - Balspelen
 - Buikspieroefeningen

2. Ik lees elke dag 15 minuten
 - Leesboek
 - Stripboek
 - Leestekst van de juf
 - Nieuws op vrt nws of hbvl of het laatste nieuws

3. Minimum 2 kleine huishoudelijke taken per dag
 - Afwas doen of afwasmachine in- en uitladen
 - Stofzuigen, borstelen, dweilen,
 - Wasmachine, was ophangen en opplooien
 - Opruimen, kast uitwassen
 - Een kwartiertje onkruid trekken

4. Minimum 2 grote huishoudelijke taken per week
 - Een gerecht koken (vb/ soep, pudding, ...)
 - Auto wassen
 - Strijken
 - Beddengoed verversen
 - Koelkast uitwassen
 - Een kamer opruimen en schoonmaken
 - Gras maaien

5. Elke week één creatieve activiteit van minimum 2 uur

- Handletteren
- Een gedicht kiezen en daar een tekening bij maken
- Figuurtjes vouwen vb happertjes
- Knutselen met WC-rolletjes vb knikkerspel
- Eventueel handwerk: breien, haken, naaien, ...

6. Werkblaadjes

- Schrijven
- Tellen
- Afwegen en meten
- Woordzoekers of sudoku

7. Online oefenen

- Karrewiet kijken
- Oefenen voor het rijbewijs
- Oefeningen online (computermeester.be of gratislerentypen.nl of oefen.be of..)
- Liedjes met ondertiteling nazingen op youtube
- Check onze facebookpagina en website hasp-o-zuid

8. Ontspan:

- Gezelschapsspelletjes
- Handmassage, voetenbadje
- Film kijken
- Yoga met rustige muziek
- Spele.nl, digipuzzle.nl, spelletjesplein.nl

9. Communiceer

- Schrijf iemand een brief
- Stuur een WhatsApp van je werk